إرشاد الناس

لأهم أسباب التخلص من

الوسواس

تقديم فضيلة الشيخ العلامة:

يحيى الحجوري حفظه الله

تأليف

أبي المنذر عمار بن عبد الجليل الحوباني الوريفي

كان الله في عونه



دار الإمام الشافعي

للطباعة والنشر والتوزيع

اليمن - عدن

إِرشَاد النَّاس

لأهم أسباب التخلص من

الوَسْوَاسِ



الشريف للطباعة
مراجعة تنسيق صف إخراج
772006613 - 730304934
779555171 - 715273115

دار الإمام الشافعي
للطباعة والنشر والتوزيع
اليمن - عدن
الشيخ عثمان جولة القاهرة
خلف فندق الريان
+٩٦٧ ٧٧٤٤٢٧٥٧٢ - +٩٦٧ ٧٣٦٩٠١٨٢٤
alshafibooks@gmail.com

الطبعة الأولى

١٤٤٤هـ - ٢٠٢٢م

إِرشَادُ النَّاس

لأهم أسباب التخلص من

الوَسْوَاسِ

تقْدِيم فضيلة الشَّيخ العلَّامة المحدث

أبي عبد الرَّحمن يحيى بن علي الحجوري

تأليف

أبي المنذر عمَّار بن عبد الجليل الحوباني

غفر الله له ولوالديه



مقدمة الشيخ العلامة أبي عبد الرحمن يحيى الحجوري

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله.

قرأت هذه الرسالة، وقد جمع فيها أخونا **أبو المنذر** نصائح طيبة، وتوجيهات لمن ابتلي بمرض الوسواس، مؤيدة بأدلة القرآن والسنة.

وجزاه الله خيرا.

١٢ / ٣ / ١٤٤٤ هـ



صورة مقدمة الشيخ العلامة أبي عبد الرحمن يحيى الحجوري

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله

قرأت هذه الرسالة وقد جمع فيها أخونا أبو المثنى نصائح طيبة وتوجيهات لمن ابتلي بمرض الوسواس مؤيدة بأدلة القرآن والسنة وجزاه الله خيرًا

كتبه يحيى بن علي الحجوري ٢/١٢/ ١٤٤٤هـ

إرْشَادُ النَّاسِ

لأهمِ أَسْبَابِ التَّخلُصِ مِن

الوَسْوَاسِ



مقدمة:

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ، نَحْمَدُهُ، وَنَسْتَعِينُهُ، وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللهُ فَلا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لا إِلَهَ إِلا اللهُ وَحْدَهُ لا شَرِيكَ لَهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ.

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِۦ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسۡلِمُونَ ﴿١٠٢﴾﴾[آل عمران].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفۡسٖ وَٰحِدَةٖ وَخَلَقَ مِنۡهَا زَوۡجَهَا وَبَثَّ مِنۡهُمَا رِجَالٗا كَثِيرٗا وَنِسَآءٗۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِي تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلۡأَرۡحَامَۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيۡكُمۡ رَقِيبٗا ﴿١﴾﴾[النساء].

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ﴿٧٠﴾ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾[الأحزاب].

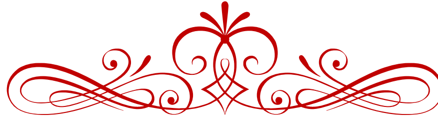
أَمَّا بَعْدُ:

فهذه رسالة وجيزة مختصرة في طرق التداوي من الوسواس، وقد ذكرت فيها طرق التداوي منه، وأعرضت عن أسباب الوسواس من باب الإعراض

عنها حتى لا تفتح بابا على من كان مصابا بالوسوسة لشرور أخر، هذا وقد حاولت فيها الإيجاز ليسهل قراءتها ومطالعتها في وقت يسير، فهي مع صغر حجمها إلا أنها كافية بإذن الله لمن طالعها.

فأسأل الله سبحانه وتعالى أن ينفع بها كاتبها وقارئها إنه جواد كريم.

والحمد لله رب العالمين



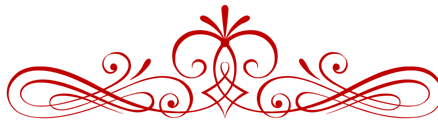
سبب كتابة هذه الرسالة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ.

أما بعد:

فقد أرسل إليَّ الأخ الكريم الفاضل أبو عبد الرحمن صالح بن عبيد الحداد البيضاني -حفظه الله- سؤالًا ما نصه: -جزاك الله خيرا أبا المنذر-، **ما هي السبل والطرق للتخلص من الوسوسة، وبم توجهون من ابتلي بها؟**

فأجبته بهذه الرسالة، وكانت عبارة عن سؤال في الوتساب، أجبت عليه بما يسره الله، ثم إني بعد ذلك زدت إضافات وهذبته، وطلبت من شيخنا يحيى -حفظه الله- أن يطلع عليه فيفيدني بما يراه، فلبى الطلب مع شدة انشغاله، وصدره بمقدمته، فجزاه الله خيرا.



تعريف الوسواس لغة واصطلاحا

أقول مستعينا بالله:

تعريف الوسواس لغة:

قال الجوهري -في تاج اللغة وصحاح العربية (٣/ ٩٨٨)-: الوَسْوَسَةُ: حديث النفس. يقال: وَسْوَسَتْ إليه نفسه وَسْوَسَةً ووِسْواساً بكسر الواو. والوَسْواسُ بالفتح: الاسم، مثل الزَلزالِ والزِلزالِ. وقوله تعالى: ﴿فَوَسْوَسَ لَهُمَا﴾ [الأعراف] يريد إليهما، ولكن العرب توصل بهذه الحروف كلها الفعل. اهـ

قال الخفاجي الحنفي -في شفاء العليل في كلام العرب من الدخيل-: وسوسة: أصل معناها الصوت الخفي.

قال الحموي: الْوَسْوَاسُ بِالْفَتْحِ: اسْمٌ مِنْ وَسْوَسَتْ إلَيْهِ نَفْسُهُ إذَا حَدَّثَتْهُ.

وَرَجُلٌ مُوَسْوِسٌ، إذَا غَلَبَتْ عَلَيْهِ الْوَسْوَسَة. وَقَدْ وَسْوَسَتْ إليه نَفْسُه وَسْوَسَةً ووَسْوَاساً، بِالْكَسْرِ، وَهُوَ بِالْفَتْحِ: الِاسْمُ، والْوَسْوَاسُ أَيْضًا: اسْمٌ لِلشَّيْطَانِ، ووَسْوَسَ، إِذَا تَكَلّم بكلامٍ لَمْ يُبَيِّنْه.

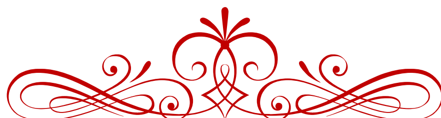
تعريف الوسوسة في الاصطلاح:

قال الفيروز أبادي: والوَسْوَسَةُ: حديثُ النَّفْسِ والشَّيطانِ بما لا نَفْعَ فِيْهِ وَلَا

خَيْرَ.

قال الفيومي -في المصباح المنير (٣٣٩)-: بالفتح اسم من "وَسْوَسَتْ" إليه نفسه إذا حدثته، وبالكسر مصدر.

والوَسْوَاسُ -بالفتح-: مرض يحدث من غلبة السوداء يختلط معه الذهن ويقال لما يخطر بالقلب من شر ولما لا خير فيه: وَسْوَاسٌ.

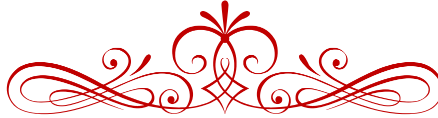


تمهيد:

الوسواس بلاء وداء ابتلي به بعض المسلمين من الرجال والنساء، ويطرأ على الصالحين وغيرهم في أبواب كثيرة، سواء كان في العبادات عامة، أو في الحياة الشخصية مع الأهل والأقارب، أو في أمور معينة من حياة المسلم.

وأسباب دفعه كثيرة يصعب حصرها في هذا الجواب، وتيسيرا على القارئ لن أتكلم في جانب أحكام الموسوسين، وما يتعلق في هذا الباب من مسائل؛ فأهل العلم قد كفونا بحمد الله ذلك في كتبهم.

ولكن لا أعلم من أفرد كتابا خاصا في أسباب دفع الوسواس وطرق العلاج للتخلص منه، إنما قد يكون ذلك في كلام متفرق، وإني بعون الله في هذه العجالة، ومشاركة في الخير، وتلبية للطلب سأكتفي بعون الله بذكر أهم الأسباب المعينة على دفعه وطرده، ونسأل الله توفيقه وسداده.



بيان عداوة الشيطان للعبد

لا يخفى على كل عاقل ما يدبره الشيطان للإنسان من المكر والكيد، فهو يسعى بكل سبيل لإغوائه والإضرار به، ولذلك إذا حصل القصور في امتثال الأوامر فإنه يتسلط على العبد، ويأتي له بخطوات وأساليب كثيرة، فإذا لم يحصن العبد نفسه بأسباب السلامة من ذلك هلك، فالشيطان له نزغات ولا يألو جهدا في إضلال الخلق كما قال تعالى عنه: ﴿وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ﴾ [النساء:١١٩].

ويأتي للإنسان في كل مراحله في هذه الحياة كما قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَن شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ ﴿١٧﴾﴾ [الأعراف].

ويقول سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٥﴾﴾ [يوسف].

عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَحْضُرُ أَحَدَكُمْ عِنْدَ كُلِّ شَيْءٍ مِنْ شَأْنِهِ» رواه مسلم، برقم: (٢٠٢٠).

ويقول الله تعالى: ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾﴾ [الإسراء].

ويقول سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿وَٱسْتَفْزِزْ مَنِ ٱسْتَطَعْتَ مِنْهُم بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِم بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكْهُمْ فِى ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَوْلَٰدِ وَعِدْهُمْ ۚ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا ﴿٦٤﴾﴾ [الإسراء].

فالشيطان له خطوات يستدرج بها العبد إلى الشر، كما قال الله تعالى:

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾﴾ [البقرة].

وقال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱدْخُلُوا۟ فِى ٱلسِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٢٠٨﴾﴾ [البقرة].

وقال سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ وَمَن يَتَّبِعْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأْمُرُ بِٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۚ وَلَوْلَا فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُۥ مَا زَكَىٰ مِنكُم مِّنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يُزَكِّى مَن يَشَآءُ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢١﴾﴾ [النور].

فالعاقل اللبيب هو الذي يدرك هذه الحقيقة، فيحمله هذا على أن يتصدى للشيطان دون خوف أو استسلام لكيده به، قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ ٱلشَّيْطَٰنُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُۥ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾﴾ [آل عمران].

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ إِنَّمَا يَدْعُوا۟ حِزْبَهُۥ لِيَكُونُوا۟ مِنْ أَصْحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ ﴿٦﴾﴾ [فاطر].

فمن استرسل وسلم نفسه للشيطان أضله، وانحرف به عن مسار الصراط المستقيم، كما قال الله تعالى: ﴿وَٱتۡلُ عَلَيۡهِمۡ نَبَأَ ٱلَّذِيٓ ءَاتَيۡنَٰهُ ءَايَٰتِنَا فَٱنسَلَخَ مِنۡهَا فَأَتۡبَعَهُ ٱلشَّيۡطَٰنُ فَكَانَ مِنَ ٱلۡغَاوِينَ ١٧٥ وَلَوۡ شِئۡنَا لَرَفَعۡنَٰهُ بِهَا وَلَٰكِنَّهُۥٓ أَخۡلَدَ إِلَى ٱلۡأَرۡضِ وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُۚ فَمَثَلُهُۥ كَمَثَلِ ٱلۡكَلۡبِ إِن تَحۡمِلۡ عَلَيۡهِ يَلۡهَثۡ أَوۡ تَتۡرُكۡهُ يَلۡهَثۚ ذَّٰلِكَ مَثَلُ ٱلۡقَوۡمِ ٱلَّذِينَ كَذَّبُواْ بِـَٔايَٰتِنَاۚ فَٱقۡصُصِ ٱلۡقَصَصَ لَعَلَّهُمۡ يَتَفَكَّرُونَ ١٧٦﴾ [الأعراف].

وقال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيۡطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيۡنَكُمُ ٱلۡعَدَٰوَةَ وَٱلۡبَغۡضَآءَ فِي ٱلۡخَمۡرِ وَٱلۡمَيۡسِرِ وَيَصُدَّكُمۡ عَن ذِكۡرِ ٱللَّهِ وَعَنِ ٱلصَّلَوٰةِۖ فَهَلۡ أَنتُم مُّنتَهُونَ ٩١﴾ [المائدة].

ومن أنواع المكر والكيد الذي يتسلط به الشيطان: الوسواس، فقد تسلط على أبينا آدم، وحصل له من وراء ذلك ما حصل، ثم نجاه الله منه، كما قال الله تعالى: ﴿فَوَسۡوَسَ لَهُمَا ٱلشَّيۡطَٰنُ لِيُبۡدِيَ لَهُمَا مَا وُۥرِيَ عَنۡهُمَا مِن سَوۡءَٰتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَىٰكُمَا رَبُّكُمَا عَنۡ هَٰذِهِ ٱلشَّجَرَةِ إِلَّآ أَن تَكُونَا مَلَكَيۡنِ أَوۡ تَكُونَا مِنَ ٱلۡخَٰلِدِينَ ٢٠﴾ [الأعراف].

وقال سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ: ﴿فَوَسۡوَسَ إِلَيۡهِ ٱلشَّيۡطَٰنُ قَالَ يَٰٓـَٔادَمُ هَلۡ أَدُلُّكَ عَلَىٰ شَجَرَةِ ٱلۡخُلۡدِ وَمُلۡكٖ لَّا يَبۡلَىٰ ١٢٠﴾ [طه].

فوصية لكل موسوس أن يكون قويًا، يقظًا، عاملًا بأسباب السلامة من ذلك، ومجاهدا نفسه للتخلص مما قد يهجم عليه من وسواس، فهذا من

علامات قوة الإيمان، كما قال الله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوۡاْ إِذَا مَسَّهُمۡ طَٰٓئِفٞ مِّنَ ٱلشَّيۡطَٰنِ تَذَكَّرُواْ فَإِذَا هُم مُّبۡصِرُونَ ٢٠١﴾ [الأعراف].

وليستشعر المؤمن اللبيب أن الشيطان مع شدة جبروته، وقوة تسلطه، إلا أنه ضعيف أمام المؤمن، كما قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِ ٱلطَّٰغُوتِ فَقَٰتِلُوٓاْ أَوۡلِيَآءَ ٱلشَّيۡطَٰنِۖ إِنَّ كَيۡدَ ٱلشَّيۡطَٰنِ كَانَ ضَعِيفًا ٧٦﴾ [النساء].

ومما يبين ضعف الشيطان، وعجزه عن التسلط على العبد إلا من استجاب له وضعف وجبُن عن مواجهته ما قاله الله تعالى: ﴿وَقَالَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلۡأَمۡرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمۡ وَعۡدَ ٱلۡحَقِّ وَوَعَدتُّكُمۡ فَأَخۡلَفۡتُكُمۡۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُمۖ مَّآ أَنَا۠ بِمُصۡرِخِكُمۡ وَمَآ أَنتُم بِمُصۡرِخِيَّ إِنِّي كَفَرۡتُ بِمَآ أَشۡرَكۡتُمُونِ مِن قَبۡلُۗ إِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ ٢٢﴾ [إبراهيم].

وقال سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ: ﴿كَمَثَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ إِذۡ قَالَ لِلۡإِنسَٰنِ ٱكۡفُرۡ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّي بَرِيٓءٞ مِّنكَ إِنِّيٓ أَخَافُ ٱللَّهَ رَبَّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ١٦﴾ [الحشر].

ذكر نماذج مما قد يتسلط به الشيطان على العبد بالوسواس:

قال ابن قدامة المقدسي رحمه الله: وكذلك يشككه في نيته وقصده التي يعلمها من نفسه يقينـًا، بل يعلمها غيره منه بقرائن أحواله، ومع ذلك يقبل قول إبليس في أنه ما نوى الصلاة ولا أرادها؛ مكابرة منه لعيانه، وجحداً ليقين نفسه، حتى تراه متردداً متحيراً كأنه يعالج شيئًا يجتذبه، أو يجد شيئًا في باطنه يستخرجه، كل ذلك مبالغة في طاعة إبليس، وقبولاً من وسوسته.

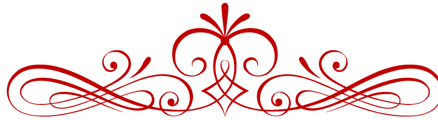
ومن انتهت طاعته لإبليس إلى هذا الحد فقد بلغ النهاية في طاعته، ثم إنه يقبل قوله في تعذيب نفسه، ويطيعه في الإضرار بجسده بالغوص في الماء البارد، وتارة بكثرة استعماله، وإطالة العرك مبالغة، وربما فتح عينيه في الماء وغسل داخلهما حتى يضر بصره، وربما أفضى إلى كشف عورته، وربما صار إلى حال يسخر منه الصبيان، ويستهزئ به من يراه، وربما شغله بوسوسته في النية حتى تفوته التكبيرة الأولى، وربما فوت عليه ركعة أو أكثر، وربما فوت عليه الوقت...، ومنهم من يوسوس في إخراج الحروف حتى يكرر الحرف الواحد مرتين أو ثلاثـًا ،ورأيت منهم من يقول: أككبر.

وقال لي إنسان: قد عجزت عن قول السلام عليكم، فقلت له: قل مثلما

قلت الآن، وقد استرحت، ونحو هذا وأصنافهم كثيرة.

وقد بلغ الشيطان منهم إلى أن عذبهم في الدنيا، وأخرجهم عن اتباع نبيهم المصطفى، وأدخلهم في جملة المتنطعين الغالين في الدين ﴿وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا ﴿١٠٤﴾﴾ [الكهف] نعوذ بالله من الشيطان الرجيم.

إلى قوله: ثم ليعلم أن رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وأصحابه ما كان فيهم موسوس، ولو كانت الوسوسة فضيلة لما ادخرها الله تعالى عن رسوله وصحابته خير الخلق وأفضلهم، ولو أدركهم عمر لضربهم وعزرهم، ولو أدركهم أحد من الصحابة لبدعهم وكرههم. انتهى من كتابه: ذم الموسوسين، ط: الفاروق الحديثة (١١).



ذكر جملة من الأسباب التي يدفع الله بها الوسواس

الموفق من وفقه الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ فعمل بأسباب السلامة من البلاء، وهي سهلة بإذن الله على من يسرها الله عليه، ولم أقصد في هذا المقام سرد كل ما يتعلق بذلك، وإنما ذكرت ما هو عونا بعد الله على دفع ذلك، وهو بلغة لما عداه، والقصد هو أن يحرص المسلم على العمل بأسباب السلامة المقتبسة من كتاب الله وسنة رسوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وبهذا يحصل النجاة من كل شر، قال الله تعالى: ﴿يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾﴾ [الأحزاب]، فلا ينبغي أن ييأس المؤمن، بل ينبغي عليه أن يعمل بأسباب الشفاء من ذلك، والتي بينها الله في كتابه، وبينها نبيه صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في سنته، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً». رواه البخاري، برقم: (٥٦٧٨).

والآن سنشرع في المقصود، فأقول مستعينا بالله:

من أنفع ما يذهب الله به الوسواس:

السبب الأول:

الاستعاذة بالله عز وجل:

يقول الله تعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ ٱلنَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ ٱلْوَسْوَاسِ ٱلْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ ٱلَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ ٱلْجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ﴿٦﴾﴾ [الناس].

قال ابن كثير رحمه الله: هَذِهِ ثَلَاثُ صِفَاتٍ مِنْ صِفَاتِ الرَّبِّ: الرُّبُوبِيَّةُ، وَالْمُلْكُ، وَالْإِلَهِيَّةُ، فَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ وَإِلَهُهُ، فَجَمِيعُ الْأَشْيَاءِ مَخْلُوقَةٌ لَهُ، مَمْلُوكَةٌ عَبِيدٌ لَهُ، فَأَمَرَ الْمُسْتَعِيذَ أَنْ يَتَعَوَّذَ بِالْمُتَّصِفِ بِهَذِهِ الصِّفَاتِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ: وَهُوَ الشَّيْطَانُ الْمُوَكَّلُ بالإنسان، فَإِنَّهُ مَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ بَنِي آدَمَ إِلَّا وَلَهُ قَرِينٌ يُزَيِن لَهُ الْفَوَاحِشَ، وَلَا يَأْلُوهُ جُهْدًا فِي الْخَبَالِ، وَالْمَعْصُومُ مَنْ عَصَمَ اللهُ. انتهى من تفسيره.

وعَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: بَيْنَا أَنَا أَسِيرُ مَعَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ الْجُحْفَةِ وَالْأَبْوَاءِ، إِذْ غَشِيَتْنَا رِيحٌ وَظُلْمَةٌ شَدِيدَةٌ، فَجَعَلَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَعَوَّذُ بِـ: أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَأَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، وَيَقُولُ: «**يَا عُقْبَةُ، تَعَوَّذْ بِهِمَا فَمَا تَعَوَّذَ مُتَعَوِّذٌ بِمِثْلِهِمَا**». رواه أبو داود، برقم: (١٤٦٣)، وصححه العلامة الألباني في صحيح الترغيب (٢/ ٩٢).

ويقول الله تعالى: ﴿وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾﴾ [المؤمنون].

ويقول الله تعالى: ﴿وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾﴾ [الأعراف]

وعنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ كَبَّرَ، ثُمَّ يَقُولُ: «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ، وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرَكَ». ثُمَّ يَقُولُ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ». ثَلَاثًا، ثُمَّ يَقُولُ: «اللهُ أَكْبَرُ كَبِيرًا». ثَلَاثًا. «أَعُوذُ بِاللهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، مِنْ هَمْزِهِ، وَنَفْخِهِ، وَنَفْثِهِ». ثُمَّ يَقْرَأُ. رواه أبو داود، برقم: (٧٧٥)، وصححه العلامة الألباني في الإرواء: (٢/ ٥٧).

وعن خَوْلَةَ بِنْتِ حَكِيمٍ السُّلَمِيَّةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا، ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ، حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنْزِلِهِ ذَلِكَ». رواه مسلم، برقم: (٢٧١٠).

ويقول سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٩٨﴾﴾ [النحل].

السبب الثاني:

عدم الاسترسال بالوسوسة:

يجب على العبد المسلم إذا ما أصابه شيء من الوسوسة فليتجاهل وليتغافل عنه، وكلما طرأت عليه الوساوس دافعها بقوله: (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)، وسواء كانت الوسوسة في عبادة أو في غيرها، وقد جاء أَنَّ عُثْمَانَ بْنَ أَبِي الْعَاصِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ حَالَ بَيْنِي وَبَيْنَ صَلَاتِي وَقِرَاءَتِي يَلْبِسُهَا عَلَيَّ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ذَاكَ شَيْطَانٌ يُقَالُ لَهُ خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ بِاللهِ مِنْهُ، وَاتْفِلْ عَلَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا»، قَالَ: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَهُ اللهُ عَنِّي. رواه مسلم، برقم: (٢٢٠٥).

السبب الثالث:

تقوى الله والتوكل عليه:

فإنه من أنفع ما يذهب ذلك بإذن الله، قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجۡعَل لَّهُۥ مَخۡرَجٗا ۝٢ وَيَرۡزُقۡهُ مِنۡ حَيۡثُ لَا يَحۡتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمۡرِهِۦۚ قَدۡ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيۡءٖ قَدۡرٗا ۝٣﴾ [الطلاق]، فكلما كان العبد متقيا لله -وذلك بفعل المأمور، وترك المحذور- ومتوكلا عليه سُبۡحَانَهُۥ وَتَعَالَىٰ في كل أموره أذهب الله عنه هذا المرض، وفرج الله عنه هذا البلاء بإذنه سبحانه.

السبب الرابع:

التوبة النصوح.

ومما يذهب الله به بلاء الوسواس: التوبة النصوح من سائر الذنوب لا سيما المظالم، فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِمُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ حِينَ بَعَثَهُ إِلَى الْيَمَنِ: «وَاتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ فَإِنَّهُ لَيْسَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللهِ حِجَابٌ» رواه البخاري، برقم: (١٤٩٦)، ومسلم، برقم: (٢١).

فقد يكون هذا البلاء بسبب ذنب آخر اقترفه، فمن تاب توبة نصوحا أفلح بإذن الله، ومن معاني الفلاح: ذهاب البلاء والشر، قال الله تعالى: ﴿وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ٣١﴾ [النور]، فمن علم من نفسه أنه واقع في الذنوب والمعاصي والآثام، وظالم لنفسه فيما بينه وبين ربه، وما بينه وبين خلقه فليبادر بالتوبة النصوح، وإرجاع الحقوق لأهلها، وليتجنب ظلم العباد، فقد يكون سبب ذلك الوسواس دعوة مظلوم، فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِمُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ حِينَ بَعَثَهُ إِلَى الْيَمَنِ: «وَاتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ فَإِنَّهُ لَيْسَ بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللهِ حِجَابٌ» رواه البخاري، برقم: (١٤٩٦)، ومسلم، برقم: (٢١).

السبب الخامس:

حفظ حدود الله في السر والعلانية:

فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ: «يَا غُلَامُ، إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظْ اللهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظْ اللهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ لَكَ، وَلَوِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ». رواه أبو داود، برقم: (٢٥١٦)، وصححه العلامة الألباني في المشكاة (٢/ ١٤٥٩)، والعلامة الواعي في الصحيح المسند (١/ ٣٣٤).

السبب السادس:

الاستغفار:

فعلى من ابتلي بالوسواس وهجم عليه أن يكثر من الاستغفار، فإن ذلك - بإذن الله- يهلك الشيطان، وبه تزول الغمة، قال الله: ﴿فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ۝١٠ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ۝١١ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ۝١٢﴾ [نوح].

السبب السابع:

الشعور بالثقة والقوة وعدم الضعف والانهزام:

فكلما أتاه الشيطان يريد أن يوسوس له في أي أمر من الأمور سواء في العبادات، أو في غير ذلك فعليه أن يدفع ذلك، ولا يستسلم ويضعف وينهار، فإن من علامة قوي الإيمان شعوره بقوة المواجهة لعدوه، وعدم الضعف أمامه، وليحاول جاهدا صده، فمن الخطأ أن يعجز عن صده كلما طرأ عليه، ويظن أن لا مخرج مما هو فيه، فعن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ، احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ». رواه مسلم، برقم: (٦٦٧).

السبب الثامن:

حسن الظن بالله:

الإنسان في كل حياته يجب عليه أن يحسن الظن بالله، وعلى من ابتلي بالوسوسة أن يتذكر حال الوسوسة كرم الله، ويحسن الظن به، وأن الله رحيم وكريم، فعن جَابِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَبْلَ وَفَاتِهِ بِثَلَاثٍ يَقُولُ: «لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ بِاللهِ الظَّنَّ». رواه مسلم، برقم: (٢٨٧٩).

السبب التاسع:

قطع باب الخوف والقنوط:

إن مما يتسلى به كل مسلم أن الله قد وعد بأنه لا يؤاخذ الإنسان بما لا طاقة له به، وهذا يحمل الموسوس على أن يخفف عن نفسه ما يهجم به الشيطان عليه من وسوسة وتفكير أثناء ذلك العمل الذي يقوم به، قال الله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَـٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾﴾ [البقرة].

السبب العاشر:

المضي بالعمل دون التفات للخواطر:

على المسلم ممن ابتلي بالوسوسة أن يمضي بما أراده مهما حاول الشيطان أن يصده، أو أن يقلقه، وأن لا يبالي به، وليستمر بما أراد فعله، وأضرب لذلك مثلا بمن وسوس له الشيطان وهو في الصلاة أن وضوءه قد انتقض، فهذا لا يبالي بتلك الوساوس، ولا يلتفت لتلك الخواطر، وليغرس في نفسه أن هذا من لعب الشيطان به، وليمض في صلاته حتى لو وسوس له الشيطان بأن وضوءه يقينا منتقض.

وهكذا في سائر الأبواب التي يطرأ فيها الوسواس، سواء في الطهارة، أو في الصلاة، أو التوحيد، أو غيره مما يقع في نفسه منه وسوسة التي إن فكر فيها الموسوس وأمعن النظر علم أن الاستسلام لها يلحق به الضر في صحته، ويجعله في عالم خارج عن الإرادة، ولهذا كان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعلِّم أمته عدم الاسترسال وراء أفكار الشيطان ووساوسه، وأن يقطعها باليقين، فقد جاء عَنْ عَبَّادِ بْنِ تَمِيمٍ، عَنْ عَمِّه رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّهُ شَكَا إِلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الرَّجُلُ الَّذِي يُخَيَّلُ إِلَيْهِ أَنَّهُ يَجِدُ الشَّيْءَ فِي الصَّلَاةِ، فَقَالَ: «لَا يَنْفَتِلْ أَوْ لَا يَنْصَرِفْ حَتَّى يَسْمَعَ صَوْتًا، أَوْ يَجِدَ رِيحًا». رواه البخاري، برقم: (١٣٧)، ومسلم، برقم: (٣٦٦).

السبب الحادي عشر:

المحافظة على ذكر الله تعالى في سائر يومه:

قال الله تعالى: ﴿وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾﴾ [الزخرف].

وقال الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾﴾ [طه].

فمفهوم الآية أن من أقبل على ذكر الله صرف الله عنه كيد الشيطان، وقد جاء في حديث الحارث الأشعري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ اللهَ أَمَرَ

يَحْيَى بْنَ زَكَرِيَّا بِخَمْسِ كَلِمَاتٍ أَنْ يَعْمَلَ بِهَا، وَيَأْمُرَ بَنِي إِسْرَائِيلَ». وذكر: «وَآمُرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللهَ، فَإِنَّ مَثَلَ ذَلِكَ: كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا، حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَحْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ، كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُحْرِزُ نَفْسَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللهِ». رواه الترمذي، برقم: (٢٨٦٣)، وصححه العلامة الألباني في تعليقه على صحيح ابن حبان، برقم: (٦٢٠٠)، والعلامة الوادعي في الصحيح المسند (١/ ١٣٨).

قال ابن القيم رحمه الله: وإذا ذكر الله تعالى انخنس عدو الله تعالى، وتصاغر وانقمع حتى يكون كالوصع وكالذباب، ولهذا سمي: الوسواس الخناس: أي يوسوس في الصدور، فإذا ذكر الله تعالى خنس: أي كف وأنقبض، قال ابن عباس: الشيطان جاثم على قلب ابن آدم، فإذا سها وغفل وسوس، فإذا ذكر الله تعالى خنس. انتهى من الوابل الصيب (١/ ٣٧).

ومن الأذكار التي يدفع بها الشيطان قول: (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ) عند الخروج من المنزل:

فعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ قَالَ [يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ]: بِسْمِ اللهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ، يُقَالُ لَهُ: كُفِيتَ، وَوُقِيتَ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ». رواه الترمذي، برقم: (٣٤٢٦)، وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في تحقيقه عليه.

ومنها: قول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له...:

فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ قَالَ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ، وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَتْ لَهُ عَدْلَ عَشْرِ رِقَابٍ، وَكُتِبَتْ لَهُ مِائَةُ حَسَنَةٍ، وَمُحِيَتْ عَنْهُ مِائَةُ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ حِرْزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِيَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلَ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا أَحَدٌ عَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ». رواه البخاري، برقم: (٦٤٠٣)، ومسلم، برقم: (٢٦٩٤).

ومنها: قول: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ...

فعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ نَبِيَّ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ». رواه البخاري، برقم: (٦٣٤٦)، مسلم، برقم: (٢٧٣٢).

ومنها: قول: الله الله ربي لا أشرك به شيئا:

فعَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «أَلَا أُعَلِّمُكِ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ، أَوْ فِي الْكَرْبِ: اللهُ، اللهُ رَبِّي لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا». رواه أبو داود، برقم: (١٥٢٥)، وحسنه العلامة الألباني في الصحيحة (٦/ ٥٩٦)، والعلامة الوادعي في الصحيح المسند (١/ ٣٣٤).

ومنها: قول: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين:

فعَنْ سَعْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللهُ لَهُ». رواه الترمذي، برقم: (٣٥٠٥)، وصححه العلامة الألباني في صحيح الترغيب (٢/ ١٧٢).

السبب الثاني عشر:

الصلاة:

فكلما وجد العبد من نفسه وسوسة فزع إلى الصلاة، وبإذن الله يذهب عنه كيد الشيطان، قال الله تعالى: ﴿وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴿٤٥﴾﴾ [البقرة] فالوسواس كربة، والله أمرنا بالمبادرة للصلاة حال الكرب، فعن سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ، قَالَ: قَالَ رَجُلٌ [قَالَ مِسْعَرٌ: أُرَاهُ مِنْ خُزَاعَةَ]: لَيْتَنِي صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ، فَكَأَنَّهُمْ عَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ، فَقَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «يَا بِلَالُ، أَقِمْ الصَّلَاةَ أَرِحْنَا بِهَا». رواه أبو داود، برقم: (٤٩٨٥)، وصححه العلامة الألباني في صحيح الجامع (٢/ ١٣٠٧).

ومن الصلاة التي يدفع الله بها الوسواس، وكيد الشيطان: صلاة الليل والنوافل القبلية والبعدية للصلوات، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ

اللهِ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لَأُعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لَأُعِيذَنَّهُ، وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ يَكْرَهُ الْمَوْتَ، وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ». رواه البخاري، برقم: (٦٥٠٢).

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلَانَ». رواه البخاري، برقم: (١١٤٢)، ومسلم، برقم: (٧٧٨).

السبب الثالث عشر:

المبادرة لصلاة الجماعة حال الأذان مباشرة:

إن مما انصح به كل موسوس أنه إذا أذن المؤذن للصلاة أن يترك كل شغل بيده، وليذهب إلى المسجد فورا، وإن استطاع ألَّا يؤذن للصلاة إلا وهو في المسجد فحسن، والمرأة تبادر لسجادتها، فإن الأذان والصلاة، والمسارعة في ذلك مما يطرد الشيطان ووسوسته بإذن الله، فقد جاء عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ أَدْبَرَ الشَّيْطَانُ وَلَهُ ضُرَاطٌ؛ حَتَّى لَا يَسْمَعَ التَّأْذِينَ، فَإِذَا قَضَى النِّدَاءَ أَقْبَلَ، حَتَّى إِذَا ثُوِّبَ بِالصَّلَاةِ أَدْبَرَ، حَتَّى إِذَا قَضَى التَّثْوِيبَ أَقْبَلَ، حَتَّى يَخْطِرَ بَيْنَ الْمَرْءِ وَنَفْسِهِ، يَقُولُ: اذْكُرْ كَذَا، اذْكُرْ كَذَا، لِمَا لَمْ يَكُنْ يَذْكُرُ، حَتَّى يَظَلَّ الرَّجُلُ لَا يَدْرِي كَمْ صَلَّى». رواه البخاري، برقم: (٦٠٨)، ومسلم، برقم: (٣٩١).

السبب الرابع عشر:

الراحة والنوم المعتدل:

إن قلة النوم مما يسبب الأرق، ويتعب البدن، وينهك الجسد، ويسبب تفاقما في التفكير وغيره مما يجر للوسوسة، ولذلك فإن من حق البدن إعطاءه قسطا من النوم والراحة، وعدم الإكثار من السهر والإرهاق، فعن عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ» قُلْتُ: بَلَى، قَالَ: «فَلَا تَفْعَلْ، قُمْ وَنَمْ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ، فَإِنَّ لِجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِزَوْجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا». رواه البخاري، برقم: (٦١٣٤)، ومسلم، برقم:(١٤٧٠).

ويخرج من ذلك النوم بعد الفجر، فبعد الفجر وقت مبارك، وفي الغالب من ينام مباشرة بعد الفجر يتسلط عليه الشيطان، ومن حافظ على طاعة الله والذكر في ذلك الوقت أذهب الله عنه كيد الشيطان؛ لبركة ما يحصل في ذلك الوقت من طاعة وعبادة، فعَنْ صَخْرٍ الْغَامِدِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»، قَالَ: وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً، أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ أَوَّلَ النَّهَارِ. رواه الترمذي، برقم: (١٢١٢)، وصححه العلامة الألباني في المشكاة (٢/ ١١٤٤).

السبب الخامس عشر:

المداومة على قراءة القرآن:

قال الله تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾﴾ [الإسراء].

وقال تعالى: ﴿وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا۟ لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايَٰتُهُۥٓ ۖ ءَا۬عْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ ۗ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ هُدًى وَشِفَآءٌ ۖ وَٱلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾﴾ [فصلت:٤٤].

وقال الله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾﴾ [يونس:٥٧].

فالموسوس المشتغل دائما بالقرآن لو أقبل على القراءة وحفظ ما تيسر ولو خمسة أسطر كل يوم لبقي ذهنه مشغولا في مراجعة القرآن، وهذا بإذن الله يقطع على الشيطان الوسوسة، ولا يجد له مدخلا يتسلط عليه منه؛ لأن بركة القرآن، وبركة المداومة عليه تذهب شره، وتدفع مكره.

ونصيحتي للموسوس الذي يحفظ القرآن وهو متقنا له أن يقرأ من المصحف نظرا وبصوت يسمع به نفسه؛ لأن ذلك أريح لقلبه، وأنفع لدائه وذهاب وسوسته.

ومن ذلك: قراءة سورة البقرة كاملة كل يوم:

من توفيق الله للعبد أن يحافظ على قراءة سورة البقرة كل يوم، وخاصة الموسوس؛ لأنها تقي بإذن الله من كيد الشيطان، فقد جاء عن أَبِي أُمَامَةَ البَاهِلِيِّ رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ قَالَ: «اقْرَءُوا سُورَةَ الْبَقَرَةِ، فَإِنَّ أَخْذَهَا بَرَكَةٌ، وَتَرْكَهَا حَسْرَةٌ، وَلَا تَسْتَطِيعُهَا الْبَطَلَةُ». قَالَ مُعَاوِيَةُ: بَلَغَنِي أَنَّ الْبَطَلَةَ: السَّحَرَةُ.

رواه مسلم، برقم: (٨٠٧).

ومن ذلك: قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة:

فعَنْ أَبِي مَسْعُودٍ رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ». رواه البخاري، برقم: (٥٠١٠).

ومن ذلك: قراءة آية الكرسي عند النوم:

فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ، قَالَ: وَكَّلَنِي رَسُولُ اللهِ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ، فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنَ الطَّعَامِ فَأَخَذْتُهُ، فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ... فَذَكَرَ الْحَدِيثَ، فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّىٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ: «صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ» رواه البخاري معلقا، برقم: (٣٢٧٥)، ووصله النسائي، برقم: (١٠٧٢٩).

﴾ ومن ذلك: قراءة سورة الفاتحة، والرقية بها، مع التفل [أي: النفث] على الجسد:

فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: انْطَلَقَ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفْرَةٍ سَافَرُوهَا، حَتَّى نَزَلُوا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ، فَاسْتَضَافُوهُمْ، فَأَبَوْا أَنْ يُضَيِّفُوهُمْ، فَلُدِغَ سَيِّدُ ذَلِكَ الْحَيِّ، فَسَعَوْا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لَا يَنْفَعُهُ شَيْءٌ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَوْ أَتَيْتُمْ هَؤُلَاءِ الرَّهْطَ الَّذِينَ نَزَلُوا لَعَلَّهُ أَنْ يَكُونَ عِنْدَ بَعْضِهِمْ شَيْءٌ، فَأَتَوْهُمْ فَقَالُوا: يَا أَيُّهَا الرَّهْطُ، إِنَّ سَيِّدَنَا لُدِغَ وَسَعَيْنَا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لَا يَنْفَعُهُ، فَهَلْ عِنْدَ أَحَدٍ مِنْكُمْ مِنْ شَيْءٍ؟ فَقَالَ بَعْضُهُمْ: نَعَمْ، وَاللهِ إِنِّي لَأَرْقِي، وَلَكِنْ وَاللهِ لَقَدِ اسْتَضَفْنَاكُمْ فَلَمْ تُضَيِّفُونَا، فَمَا أَنَا بِرَاقٍ لَكُمْ حَتَّى تَجْعَلُوا لَنَا جُعْلًا، فَصَالَحُوهُمْ عَلَى قَطِيعٍ مِنَ الْغَنَمِ، فَانْطَلَقَ يَتْفِلُ عَلَيْهِ، وَيَقْرَأُ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾﴾ [الفاتحة]، فَكَأَنَّمَا نُشِطَ مِنْ عِقَالٍ، فَانْطَلَقَ يَمْشِي وَمَا بِهِ قَلَبَةٌ، قَالَ: فَأَوْفَوْهُمْ جُعْلَهُمُ الَّذِي صَالَحُوهُمْ عَلَيْهِ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: اقْسِمُوا، فَقَالَ الَّذِي رَقَى: لَا تَفْعَلُوا حَتَّى نَأْتِيَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَنَذْكُرَ لَهُ الَّذِي كَانَ فَنَنْظُرَ مَا يَأْمُرُنَا، فَقَدِمُوا عَلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرُوا لَهُ فَقَالَ: «وَمَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقْيَةٌ»، ثُمَّ قَالَ: «قَدْ أَصَبْتُمْ، اقْسِمُوا وَاضْرِبُوا لِي مَعَكُمْ سَهْمًا»، فَضَحِكَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

رواه البخاري، برقم: (٢٢٧٦)، ومسلم، برقم: (٢٢٠٤).

السبب السادس عشر:

الرقية الشرعية الثابتة عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

وهي من أنفع الأسباب بإذن الله لإزالة الوسوسة، وسواء رقى نفسه، وهذا الأفضل، أو رقاه غيره.

وإليك بيان الرقية الثابتة عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: أَنّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَتَى مَرِيضًا أَوْ أُتِيَ بِهِ، قَالَ: «أَذْهِبْ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا». رواه البخاري، برقم: (٥٦٧٥)، ومسلم، برقم: (٢١٩١).

وعَنْ أَبِي سَعِيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ جِبْرِيلَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ، اشْتَكَيْتَ؟ فَقَالَ: «نَعَمْ»، قَالَ: بِاسْمِ اللهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللهُ يَشْفِيكَ، بِاسْمِ اللهِ أَرْقِيكَ. رواه مسلم، برقم (٢١٨٩).

وعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْفُثُ عَلَى نَفْسِهِ فِي الْمَرَضِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، فَلَمَّا ثَقُلَ كُنْتُ أَنْفِثُ عَلَيْهِ بِهِنَّ، وَأَمْسَحُ بِيَدِ نَفْسِهِ لِبَرَكَتِهَا. رواه البخاري، برقم: (٥٧٣٥)، ومسلم، برقم: (٢١٩٣).

وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ

يَحْضُرْ أَجَلُهُ فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعَ مِرَارٍ: أَسْأَلُ اللهَ الْعَظِيمَ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَكَ، إِلَّا عَافَاهُ اللهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ». رواه أبو داود، برقم: (٣١٠٦)، وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ ٱللَّهُ في صحيح الترغيب (٢/ ١٩٨).

وعَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ الثَّقَفِيِّ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ، أَنَّهُ شَكَا إِلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ مُنْذُ أَسْلَمَ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ: بِاسْمِ اللهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَعُوذُ بِاللهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ». رواه مسلم، برقم: (٢٢٠٥).

السبب السابع عشر:

لزوم حلق الذكر في المساجد :

فإنها أنفع للنفس وتطرد الوسوسة بإذن الله؛ لأنها مجالس تحفها الملائكة، وتنزل فيها السكينة، فعن أَبِي هُرَيْرَة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَّأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ». رواه مسلم، برقم: (٢٧٠٢).

ويقول الله سبحانه في شأن الملائكة وحفظها للعبد: ﴿لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ

أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوْمٍ سُوٓءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ﴿١١﴾ [الرعد].

ويقول سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَٰمُواْ تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ أَلَّا تَخَافُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَبْشِرُواْ بِٱلْجَنَّةِ ٱلَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ [فصلت].

وعلى المبتلى بالوسواسة إن يسر الله له حلقة علم يحضرها، ويشارك المدرس، ويناقش فيما أشكل عليه فإن ذلك خير له من أن يبقى صامتا معرضا نفسه لشرود الذهن وراء خطوات الشيطان ووسوسته.

وكذلك أيضا يجعل له وقتا للعلم، وللقراءة والمطالعة في الكتب والأحاديث وشرحها فإن ذلك خير له، وبه يقطع حبال الوسوسة وكيد الشيطان.

السبب الثامن عشر:

الدعاء:

فما خاب من فزع إلى الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ واعتمد عليه في دفع ما مسه من ضر ومن مرض وغيره، فهو الشافي المعافي أكرم الأكرمين، قال الله تعالى -حاكيا عن خليله إبراهيم عَلَيْهِ السَّلَامُ-: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝٨٠﴾ [الشعراء].

فافزع إليه أيها المبتلى بهذا المرض، وستجد إجابة بإذن الله، قال الله تعالى: ﴿أَمَّن يُجِيبُ ٱلْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ ٱلسُّوٓءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَآءَ ٱلْأَرْضِ ۗ أَءِلَٰهٌ مَّعَ ٱللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ۝٦٢﴾ [النمل].

وقال تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا۟ لِى وَلْيُؤْمِنُوا۟ بِى لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ۝١٨٦﴾ [البقرة].

وقال تعالى: ﴿وَلِلَّهِ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ فَٱدْعُوهُ بِهَا ۖ وَذَرُوا۟ ٱلَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِىٓ أَسْمَٰٓئِهِۦ ۚ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ۝١٨٠﴾ [الأعراف].

وعَنْ سَلْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ رَبَّكُمْ تبارَكَ وَتَعَالَى حَيِيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مِنْ عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا». رواه أبو داود، برقم: (١٤٨٨)، وصححه العلامة الألباني في تحقيقه على سنن أبي داود.

وعَنْ مُعَاذٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَنْ يَنْفَعَ حَذَرٌ مِنْ قَدَرٍ، وَلَكِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ، فَعَلَيْكُمْ بِالدُّعَاءِ عِبَادَ اللهِ». رواه أحمد في مسنده، برقم: (٢١٥٣٨)، وحسنه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح الجامع (٢/ ١٢٧٩).

۞ ومن أنواع الدعاء: الإكثار من قول يا ذا الجلال والإكرام:

فعن أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَلِظُّوا بِيَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ». رواه الترمذي، برقم: (٣٥٢٥)، وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في الكلم الطيب، برقم: (١٥٣٦)، والعلامة الوادعي رَحِمَهُ اللَّهُ في الصحيح المسند(١/ ١٦٠).

۞ ومنه: ما جاء في الحديث: أن تجعل القرآن ربيع قلبي..:

فعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا»، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: «بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا». رواه أحمد في مسنده، برقم: (٣٧٠٤)، وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في الصحيحة (١/ ٣٨٣).

السبب التاسع عشر:

الاختلاط وترك الانفراد بالنفس:

البعد عن الناس وترك الاختلاط بهم يجعل للشيطان مدخلا، فيتسلط على العبد، ويجلب له الوسوسة، ويضيق عليه قلبه، ولذا ينبغي لمن ابتلي بالوسواس الاختلاط مع الأهل، أو مع الإخوان، والاشتغال بما ينفع حتى لا ينفرد بنفسه فيتسلط الشيطان عليه.

وبالمقابل ينبغي له عدم الجلوس مع المصابين بالوسوسة، فإن جُلَّ من أصيب بالوسوسة كانت إصابتهم نتيجة موسوس جالسوه فشككهم وأوقعهم في فخ الوسوسة، وإذا كان النبي صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حذر من الاغتسال في المستحم، وأخبر أن عامة الوسواس منه، كما جاء عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ مُغَفَّل رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنّ النَّبِيَّ صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يَبُولَ الرَّجُلُ فِي مُسْتَحَمِّهِ، وَقَالَ: «إِنَّ عَامَّةَ الْوَسْوَاسِ مِنْهُ». رواه أبو داود، برقم: (٢٧)، والترمذي، برقم: (٢١)، وصححه العلامة الألباني في التعليقات الحسان على صحيح ابن حبان (٢/ ٤٦٢)، والعلامة الوادعي في الصحيح المسند (١/ ٤٢٦)، والإمام الألباني يضعف لفظة: «إِنَّ عَامَّةَ الْوَسْوَاسِ مِنْهُ».

فنأخذ من هذا الحديث قاعدة: البعد عن الذرائع الموصلة للمحرم، فلابد من قطع العلاقة مع من يُظن بمجالسته دخول الوسوسة إليه، ومن جالس جانس كما يقال، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الرَّجُلُ

عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ». رواه أبو داود، برقم: (٤٨٣٣)، وحسنه العلامة الألباني رَحِمَهُ ٱللَّهُ: في الصحيحة (٢/ ٥٩٧)، والعلامة الوادعي رَحِمَهُ ٱللَّهُ في الصحيح المسند (١/ ١١١).

فلينتبه المسلم من مداخل الوسواس، وإذا شعر من نفسه بأي سبب سيوصله لمرحلة الوسوسة؛ فليبتعد عنه، ويقطع على نفسه الولوج فيه، والعلاقة به.

السبب العشرون:

تسلية النفس بأن ما يجده من الوسواس إنما هو من صريح الإيمان.

فقد جاء عَنْ أَبِي هُرَيْرَة رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلُوهُ: إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاظَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ، قَالَ: «وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ» قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: «ذَاكَ صَرِيحُ الإيمان». رواه مسلم، برقم: (١٣٢).

وليرح حينها قلبه بأنه لا يؤاخذ بما وسوس به، بل ذلك من صريح الإيمان ما دام وهو يدافعه.

السبب الحادي والعشرون:

الأكل والشرب جيدا:

قلة الأكل والشرب يضعف البدن وينهكه، ويسبب له إرهاقا، ويُصَيِّر العقل متبلدا، وينتج عن ذلك شكوكا وأوهاما ووسوسة، وهذا معروف عند الناس، فإن من جاء إلى الأطباء من الموسوسين ينظر الطبيب في حاله عند تشخيصه له كيف هو مع طعامه وشرابه؟، هل هو مقصِّر فيه، فإن كان كذلك علم أنه بحاجة إلى طعام وشراب؛ ليتقوى به، وبحاجة إلى راحة بدنه لتعود صحته، ومن ذلك ما جاء عن بعض أئمة الطب أنه جاءه رجل موسوس يقول له: أريد أن تذبحني، فعلم أنه موسوس بسبب نقص الطعام، فقال له: اذهب فكل واشرب جيدا ثم ارجع إليَّ حتى أذبحك، فذهب الموسوس، فأكل وشرب وشبع، وعاد له عقله.

ومما عايشته أنا أن بعضهم كان مداوما على الصيام كل يوم أو أكثر الأيام، حتى صار هزيل البدن، وصار مهلوسا، وادعى أنه المهدي المنتظر، فلما أُخذ وأعتُني به في طعامه عاد له عقله، وحسن حاله بحمد الله.

ومن ذلك: أكل سبع تمرات كل يوم:

وسواء كانت من تمر المدينة، أو من غيرها، فعن سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ». رواه البخاري، برقم: (٥٤٤٥)، ومسلم،

برقم: (٢٠٤٩).

ومن ذلك التلبينة:

فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا -زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا، وَخَاصَّتَهَا أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ، فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ». رواه البخاري، برقم: (٥٤١٧)، ومسلم، برقم: (٢٢١٨).

والتلبينة: **قال الحافظ ابن حجر رحمه الله:** قَالَ الْأَصْمَعِيُّ: هِيَ حَسَاءٌ يُعْمَلُ مِنْ دَقِيقٍ أَوْ نُخَالَةٍ، وَيُجْعَلُ فِيهِ عَسَلٌ، قَالَ غَيْرُهُ: أَوْ لَبَنٌ.

سُمِّيَتْ تَلْبِينَةً تَشْبِيهًا لَهَا بِاللَّبَنِ فِي بياضها ورقتها، وَقَالَ ابن قُتَيْبَةَ: وَعَلَى قَوْلِ مَنْ قَالَ يُخْلَطُ فِيهَا لَبَنٌ سُمِّيَتْ بِذَلِكَ؛ لِمُخَالَطَةِ اللَّبَنِ لَهَا.

وَقَالَ أَبُو نُعَيْمٍ فِي الطِّبِّ: هِيَ دَقِيقٌ بَحْتٌ، وَقَالَ قَوْمٌ: فِيهِ شَحْمٌ، وَقَالَ الدَّاوُدِيُّ: يُؤْخَذُ الْعَجِينُ غَيْرَ خَمِيرٍ فَيُخْرَجُ مَاؤُهُ فَيُجْعَلُ حَسْوًا فَيَكُونُ لَا يُخَالِطُهُ شَيْءٌ، فَلِذَلِكَ كَثُرَ نَفْعُهُ.

وَقَالَ الْمُوَفَّقُ الْبَغْدَادِيُّ: التَّلْبِينَةُ الْحَسَاءُ، وَيَكُونُ فِي قِوَامِ اللَّبَنِ، وَهُوَ الدَّقِيقُ

النَّضِيجُ لَا الْغَلِيظُ النيء. انتهى من فتح الباري (١٠/ ١٤٦).

وقال ابن القيم رحمه الله: في الطب النبوي (ص: ٩٠): وَقَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيهَا: «مَجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ» يُرْوَى بِوَجْهَيْنِ، بِفَتْحِ الْمِيمِ وَالْجِيمِ، وَبِضَمِّ الْمِيمِ وَكَسْرِ الْجِيمِ، وَالْأَوَّلُ: أَشْهَرُ.

وَمَعْنَاهُ: أَنَّهَا مُرِيحَةٌ لَهُ، أَيْ: تُرِيحُهُ وَتُسَكِّنُهُ مِنَ الْإِجْمَامِ: وَهُوَ الرَّاحَةُ.

وَقَوْلُهُ: «تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ»، هَذَا- وَاللَّهُ أَعْلَمُ- لِأَنَّ الْغَمَّ وَالْحُزْنَ يُبَرِّدَانِ الْمِزَاجَ، وَيُضْعِفَانِ الْحَرَارَةَ الْغَرِيزِيَّةَ لِمَيْلِ الرُّوحِ الْحَامِلِ لَهَا إِلَى جِهَةِ الْقَلْبِ الَّذِي هُوَ مَنْشَؤُهَا، وَهَذَا الْحِسَاءُ يُقَوِّي الْحَرَارَةَ الْغَرِيزِيَّةَ بِزِيَادَتِهِ فِي مَادَّتِهَا، فَتُزِيلُ أَكْثَرَ مَا عَرَضَ لَهُ مِنَ الْغَمِّ وَالْحُزْنِ.

وَقَدْ يُقَالُ- وَهُوَ أَقْرَبُ-: إِنَّهَا تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ بِخَاصِّيَّةٍ فِيهَا مِنْ جِنْسِ خَوَاصِّ الْأَغْذِيَةِ الْمُفْرِحَةِ، فَإِنَّ مِنَ الْأَغْذِيَةِ مَا يُفْرِحُ بِالْخَاصِّيَّةِ، وَاللَّهُ أَعْلَمُ.

وَقَدْ يُقَالُ: إِنَّ قُوَى الْحَزِينِ تضعف باستيلاء اليبس على أعضائه، وعلى مَعِدَتِهِ خَاصَّةً لِتَقْلِيلِ الْغِذَاءِ، وَهَذَا الْحِسَاءُ يُرَطِّبُهَا، وَيُقَوِّيهَا، وَيُغَذِّيهَا، وَيَفْعَلُ مِثْلَ ذَلِكَ بِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، لَكِنَّ الْمَرِيضَ كَثِيرًا مَا يَجْتَمِعُ فِي مَعِدَتِهِ خَلْطٌ مَرَارِيٌّ، أَوْ بَلْغَمِيٌّ، أَوْ صَدِيدِيٌّ، وَهَذَا الْحِسَاءُ يَجْلُو ذَلِكَ عَنِ الْمَعِدَةِ وَيَسْرُوهُ، وَيَحْدُرُهُ، وَيُمَيِّعُهُ، وَيُعَدِّلُ كَيْفِيَّتَهُ، وَيَكْسِرُ سَوْرَتَهُ، فَيُرِيحُهَا وَلَا سِيَّمَا لِمَنْ عَادَتُهُ الِاغْتِذَاءُ

بِخُبْزِ الشَّعِيرِ.

وَهِيَ عَادَةُ أَهْلِ الْمَدِينَةِ إِذْ ذَاكَ، وَكَانَ هُوَ غَالِبَ قُوتِهِمْ، وَكَانَتِ الْحِنْطَةُ عَزِيزَةً عِنْدَهُمْ. وَاللهُ أعلم.

ومن ذلك شرب العسل:

ومما جاء في تصفية المعدة من هذه الأخلاط شرب العسل، فعنْ أَبِي سَعِيد رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا»، ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا»، ثُمَّ أَتَاهُ الثَّالِثَةَ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا»، ثُمَّ أَتَاهُ، فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ، فَقَالَ: «صَدَقَ اللهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبَرَأَ. رواه البخاري، برقم: (٥٦٨٤)، ومسلم، برقم: (٢٢١٨).

ويستحسن شربه مخلوطا بالماء على الريق، وألَّا يأكل بعد شربه مباشرة.

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: وَالْعَسَلُ فِيهِ مَنَافِعُ عَظِيمَةٌ، فَإِنَّهُ جَلَاءٌ لِلْأَوْسَاخِ الَّتِي فِي الْعُرُوقِ وَالْأَمْعَاءِ وَغَيْرِهَا، مُحَلِّلٌ لِلرُّطُوبَاتِ أَكْلًا وَطِلَاءً، نَافِعٌ لِلْمَشَايِخِ وَأَصْحَابِ الْبَلْغَمِ، وَمَنْ كَانَ مِزَاجُهُ بَارِدًا رَطْبًا، وَهُوَ مُغَذٍّ مُلَيِّنٌ لِلطَّبِيعَةِ، حَافِظٌ لِقُوَى الْمَعَاجِينِ...

إلى قوله: وَلَعْقُهُ على الريق يُذْهِبُ الْبَلْغَمَ، وَيَغْسِلُ خَمْلَ الْمَعِدَةِ، وَيَدْفَعُ الْفَضَلَاتِ عَنْهَا، وَيُسَخِّنُهَا تَسْخِينًا مُعْتَدِلًا، وَيَفْتَحُ سُدَدَهَا، وَيَفْعَلُ ذَلِكَ بِالْكَبِدِ

وَالْكُلَى وَالْمَثَانَةِ، وَهُوَ أَقَلُّ ضَرَرًا لِسُدَدِ الْكَبِدِ وَالطِّحَالِ مِنْ كُلِّ حُلْوٍ.

وَهُوَ مَعَ هَذَا كُلِّهِ مَأْمُونُ الْغَائِلَةِ، قَلِيلُ الْمَضَارِّ، مُضِرٌّ بِالْعَرَضِ لِلصَّفْرَاوِيِّينَ، وَدَفْعُهَا بِالْخَلِّ وَنَحْوِهِ، فَيَعُودُ حِينَئِذٍ نَافِعًا لَهُ جِدًّا.

وَهُوَ غِذَاءٌ مَعَ الْأَغْذِيَةِ، وَدَوَاءٌ مَعَ الْأَدْوِيَةِ، وَشَرَابٌ مَعَ الْأَشْرِبَةِ، وَحُلْوٌ مَعَ الْحَلْوَى، وَطِلَاءٌ مَعَ الْأَطْلِيَةِ، وَمُفَرِّحٌ مع المفرّحات، فما خلق شَيْءٌ فِي مَعْنَاهُ أَفْضَلُ مِنْهُ، وَلَا مِثْلُهُ، ولا قريبا مِنْهُ، وَلَمْ يَكُنْ مُعَوَّلُ الْقُدَمَاءِ إِلَّا عَلَيْهِ، وَأَكْثَرُ كُتُبِ الْقُدَمَاءِ لَا ذِكْرَ فِيهَا لِلسُّكَّرِ الْبَتَّةَ، وَلَا يَعْرِفُونَهُ، فَإِنَّهُ حَدِيثُ الْعَهْدِ حَدَثَ قَرِيبًا، وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يشربه بِالْمَاءِ عَلَى الرِّيقِ، وَفِي ذَلِكَ سِرٌّ بَدِيعٌ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ لَا يُدْرِكُهُ إِلَّا الْفَطِنُ الْفَاضِلُ. انتهى من كتابه الطب النبوي، ط: الفكر (٢٥).

ومن ذلك تناول الحبة السوداء:

فعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «فِي الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ». رواه البخاري، برقم: (٥٦٨٨)، ومسلم، برقم: (٢٢١٨) وجاء في البخاري، برقم: (٥٦٨٧) عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا.

قال ابن القيم رحمه الله: وَهِيَ كَثِيرَةُ الْمَنَافِعِ جِدًّا، وَقَوْلُهُ: «شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ»، مِثْلُ قَوْلِهِ تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾ [الأحقاف:٢٥].

أي: كلّ شيء يقبل التَّدْمِيرَ وَنَظَائِرَهُ، وَهِيَ نَافِعَةٌ مِنْ جَمِيعِ الْأَمْرَاضِ الْبَارِدَةِ،

وَتَدْخُلُ فِي الْأَمْرَاضِ الْحَارَّةِ الْيَابِسَةِ بِالْعَرَضِ، فَتُوَصِّلُ قُوَى الْأَدْوِيَةِ الْبَارِدَةِ الرَّطْبَةِ إِلَيْهَا بِسُرْعَةِ تَنْفِيذِهَا إِذَا أُخِذَ يَسِيرُهَا. انتهى من كتابه الطب النبوي (٢٢٣).

ومن ذلك شرب ماء زمزم:

ويستحب شرب ماء زمزم بنية ذهاب المرض والوسواس، فقد جاء عن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ». رواه ابن ماجه، برقم: (٣٠٦٢)، وحسنه العلامة الألباني في عدة من كتبه.

وجاء عن أبي ذر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: قال رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «إِنَّهَا مُبَارَكَةٌ، وَهِيَ طَعَامُ طُعْمٍ». رواه مسلم، برقم: (٢٤٧٥)، وجاء عند البيهقي (٥/ ١٤٧) بزيادة «وشِفَاءُ سُقْمٍ» وصححه العلامة الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ في صحيح الترغيب (٢/ ١٩).

ولا بأس أن يوضع فيه سبع أوراق من السدر الأخضر، فإن ذلك مفيد بإذن الله، ثم ليشربه.

ومن الوصفات الطيبة النافعة بإذن الله: القسط الهندي:

فقد حثنا ديننا الإسلامي على التداوي، ورغب بأعشاب على سبيل الخصوص، فمن ذلك القسط الهندي، فعَنْ أُمِّ قَيْسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: دَخَلْتُ بِابْنٍ لِي عَلَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَدْ أَعْلَقْتُ عَلَيْهِ مِنَ الْعُذْرَةِ، فَقَالَ: «عَلَى مَا تَدْغَرْنَ أَوْلَادَكُنَّ بِهَذَا الْعِلَاقِ، عَلَيْكُنَّ بِهَذَا الْعُودِ الْهِنْدِيِّ، فَإِنَّ فِيهِ سَبْعَةَ أَشْفِيَةٍ:

مِنْهَا ذَاتُ الْجَنْبِ». رواه البخاري، برقم: (٥٧١٣)، ومسلم، برقم: (٢٢١٥).

فالقسط الهندي مفيد جدا بإذن الله.

وطريقة استعماله: أن يطحن منه قدر ملعقة صغيرة، ثم يضعها في كوب مع ماء مغلي، ثم يرقيه بالرقية الشرعية، ثم يشرب.

ومن الوصفات النافعة بإذن الله شربة السنا المكي:

فعن عبد الله بن كعب الأنصاري رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَكَانَ قَدْ صَلَّى مَعَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْقِبْلَتَيْنِ قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «عَلَيْكُمْ بِالسَّنَى وَالسَّنُّوتِ، فَإِنَّ فِيهِمَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا السَّامَ»، قِيلَ يَا رَسُولَ اللهِ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: «الْمَوْتُ». رواه ابن ماجه، برقم: (٣٤٥٧)، وصححه العلامة الألباني في الصحيحة (٤/ ٤٠٩).

قال العلامة الألباني رحمه الله: **السنا**: نبات كأنه الحناء، زهره إلى الزرقة، وحبه مفرطح إلى الطول، وأجوده الحجازي، ويعرف بـ (السنى المكي) كما في المعجم الوسيط.

والسنوت: العسل، وقيل: الرب، وقيل: الكمون، كما في النهاية. انتهى من الصحيحة (٤/ ٤٠٩).

قال العلامة ابن القيم رحمه الله: وَأَمَّا السَّنَا، فَفِيهِ لُغَتَانِ: الْمَدُّ وَالْقَصْرُ، وَهُوَ

نَبْتٌ حِجَازِيٌّ، أَفْضَلُهُ الْمَكِّيُّ، وَهُوَ دَوَاءٌ شَرِيفٌ مَأْمُونُ الْغَائِلَةِ، قَرِيبٌ مِنَ الِاعْتِدَالِ، حَارٌّ يَابِسٌ فِي الدَّرَجَةِ الْأُولَى، يُسْهِلُ الصَّفْرَاءَ وَالسَّوْدَاءَ، وَيُقَوِّي جِرْمَ الْقَلْبِ، وَهَذِهِ فَضِيلَةٌ شَرِيفَةٌ فِيهِ، وَخَاصِّيَّتُهُ النَّفْعُ مِنَ الْوَسْوَاسِ السَّوْدَاوِيِّ، وَمِنَ الشِّقَاقِ الْعَارِضِ فِي الْبَدَنِ. انتهى من كتابه الطب النبوي (٥٧).

قلت: **وطريقة استعمالها**: أن يؤخذ ملئ الكف من أوراقها كما هي سليمة، وتوضع في إناء، ثم يصب عليها ماء مغلي، ثم تغطى حتى تبرد، ثم تشرب.

ويفضل أن تترك في إناء مغطى من الليل حتى الصباح، ثم تصفى وتشرب على الريق، ويفضل المشي بعدها.

وهذا سيسبب له إسهالا، ولكنه بإذن الله سيساعد على إخراج الفضلات المتراكمة من القولون، ويصفيه من الغازات والأخلاط الضارة التي قد تكون سببا في الوسواس وغيره، وهذا معروف عند أهل الطب من زمن قديم.

السبب الثاني والعشرون:

الحجامة:

فعن عَاصِمِ بْنِ عُمَرَ بْنِ قَتَادَة، أَنَّ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَادَ الْمُقَنَّعَ، ثُمَّ قَالَ: لَا أَبْرَحُ حَتَّى تَحْتَجِمَ، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ فِيهِ شِفَاء». رواه البخاري، برقم: (٥٦٩٧)، ومسلم، برقم: (٢٢٠٧).

وصفة طيبة لمن به وسواس أو مس أو سحر أو عين:

عَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكٍ الْأَشْجَعِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قال: كُنَّا نَرْقِي فِي الْجَاهِلِيَّةِ، فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللهِ، كَيْفَ تَرَى فِي ذَلِكَ؟، فَقَالَ: «اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ». رواه مسلم، برقم: (٢٢٠٢).

هذه الوصفة استفدتها من الأخ العزيز أنور الرفاعي -حفظه الله- ودللت عليها الكثير من الرجال والنساء المصابين بالوسواس، فكانت النتيجة ناجحة بإذن الله، وهي مفيدة أيضا لمن هو مصاب بالعين، أو المس أو السحر.

وطريقة استعمالها: أن يأخذ ملئ الكف من شب الفؤاد المطحون، وملئ الكف ملح، وسبعة أوراق من السدر، وملئ الكف من الشذاب الأخضر المعصور، ثم تدق سويا وتوضع في الماء، ثم يقرأ سورة البقرة كاملة ينفث عند الانتهاء من كل صفحة في الماء، ثم يقرأ الفاتحة والمعوذات، ثم يغتسل به.

ويكرر العمل بها لمدة أسبوع.

ويستحب دهن الجسم بعد الغسل، وقبل النوم بزيت الزيتون وزيت الشذاب -إن وجد-.

تنبيه:

لا مانع أن يكون الغسل في الحمام، ولا يعد ذلك محرما ولا مكروها؛ لأن الرقية ليس شيئا محسوسا يخاف من امتهانها، بل مثلها مثل القرآن في صدر حافظه ومع ذلك يدخل به الحمام.

تنبيه آخر:

من الأفضل أن يكون الماء دافئ لا حارا.

نصائح متفرقة لمن ابتلي بالوسواس:

- عليه أن يكثر من الصدقة ولو باليسير، ولا يجعل يوما يمر عليه إلا ويتصدق فيه، فقد ثبت عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «إِنَّ صَدَقَةَ السِّرِّ تُطْفِئُ غَضَبَ الرَّبِّ، وَإِنَّ صَنَائِعَ الْمَعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السَّوْءِ»، رواه الطبراني في الأوسط، برقم: (٩٤٣)، من حديث بهز بن حكيم عن أبيه عن جده رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب.

- وأن يحسن إلى أقاربه وأرحامه ويزورهم، قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«مَنْ أحبَّ أنْ يُبْسطَ له في رِزْقِهِ، ويُنَسَّأَ له في أَثَرِهِ؛ فلْيَصِلْ رَحِمَهُ»، رواه البخاري، برقم: (٢٠٦٧)، ومسلم برقم: (٢٥٥٧)، من حديث أنس بن مالك رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ ، وقال صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ: «وَإِنَّ صِلَةَ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ»، رواه الطبراني في الأوسط، برقم: (٩٤٣)، من حديث بهز بن حكيم عن أبيه عن جده رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ ، وصححه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب.

والشاهد: أنه ينسأ له في أثره، لأن الوسواس قد يقتل.

وأن يفعل الخير، ويتعاون مع الضعفاء كالأرملة والمسكين، قال رسول الله صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ: «هَلْ تُنْصَرونَ وتُرْزَقونَ إلا بِضُعَفائِكُمْ»، رواه البخاري، برقم: (٢٨٩٦)، من حديث مصعب بن سعد، عن أبيه، فقد يذهب الله همه وسوسته بهذه الصدقة، ويحسن إليهم، ولو بالكلمة الطيبة.

وأن يقضي حوائج الناس، ويحاول تفريج كرباتهم، فالوسواس كربة، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربته -التي هي الوسوسة-، فقد روى البخاري، برقم: (٢٤٤٢)، من حديث ابن عمر، أن النبي صَلَّىٱللَّهُعَلَيۡهِوَسَلَّمَ قال: «وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً، فَرَّجَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرُبَاتِ يَوْمِ القِيامَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ يَوْمَ القِيَامَةِ»، فقد يفرج الله عنه هذا الكرب، ﴿وَٱفۡعَلُواْ ٱلۡخَيۡرَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ۝٧٧﴾ [الحج]، والفلاح عام.

وأن يتحرى الحلال في المطعم والمشرب والملبس، لأنه من أسباب

استجابته الدعاء، لإزالة الكرب الذي هو فيه، وأن يتواضع، ويتحرى الصدق، والأخلاق الحسنة، والتعامل الحميد في حياته كلها، قال تعالى: ﴿ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَٰلَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ﴾ [الأحزاب:٧١]، فيصلح الله له أعماله فلا يطرأ عليه في عمله وسواس.

خاتمة جميلة في تلخيص أسباب الوقاية من الوسواس بإذن الله:

قال ابن قدامة رحمه الله: فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر صحة ما ذكرناه من الحق في اتباع رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في قوله وفعله، وليعزم على سلوك طريقته وعزيمته من لا يشك في أنه من تسويل إبليس ووسوسته، ويتيقن أنه عدو لا يدعو إلى خير ولا يرشد إلى طائل، إنما يدعو حزبه ليكونوا من أصحاب السعير، وليترك التعريج عن كل ما خالف طريق رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كائنًا من كان، فإنه لا يشك أن رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان على الصراط المستقيم، ومن شك في هذا فليس بمسلم، ومن علم بهذا فإلى أين العدول عن سنته، وأي شيء ينبغي غير طريقته؟ وليقل لنفسه: ألست تعلمين أن طريق رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هو الصراط المستقيم؟

فإنها ستقول: بلى!

فقل: فهل كان يفعل هذا؟ فستقول: لا!

فقل: هل عندك شك في هذين الأمرين؟ أو هل شك فيهما مسلم عالم بطريق رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟

فستقول: لا. فقل: هل بعد الحق إلا الضلال؟

وهل بعد طريق الجنة إلا طريق النار؟

وهل بعد سبيل الله وسبيل رسوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلا سبيل الشيطان؟

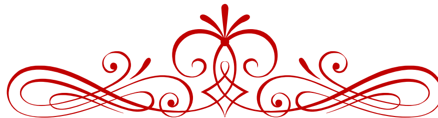
فهل لك رغبة في مقارنته وكونك ممن يقول: ﴿يَٰلَيْتَ بَيْنِى وَبَيْنَكَ بُعْدَ ٱلْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ ٱلْقَرِينُ ۝٣٨﴾ [الزخرف]!. انتهى من كتابه ذم الموسوسين ط: دار الفاروق الحديثة (١٣).

ختاما:

هذا ما يسر الله جمعه، ونسأل الله أن ينفع بها المسلمين.

وسبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك ونتوب إليك.

والحمد لله رب العالمين



الفهرس:

